

<<7天做好爽口凉拌菜>>

图书基本信息

书名：<<7天做好爽口凉拌菜>>

13位ISBN编号：9787538462913

10位ISBN编号：7538462910

出版时间：2012-11

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张奔腾

页数：157

字数：150000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<7天做好爽口凉拌菜>>

### 内容概要

《7天做好》系列图书包括《美味小炒》《滋补汤煲》《花样主食》《爽口凉拌菜》《香浓熏酱菜》。

图书按照7天为主线，以7类不同食材为线索，并且遵循家常菜简单、实用、经典的原则，选取一些食材易于购买、操作方法简单、被大家熟知的菜肴，详细地加以介绍。

另外，我们还根据各种食材的特性，介绍了食材的常识、加工、窍门等，使您在正式制作菜肴前，就可以通过文字和图片对此增加了解。

## <<7天做好爽口凉拌菜>>

### 作者简介

张奔腾，中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国管理科学研究院特约高级研究员，辽宁创新菜联盟主席。

曾参与和主编饮食类图书近200部，被誉为“中华儒厨”。

## <<7天做好爽口凉拌菜>>

### 书籍目录

#### 第1天 蔬菜这样拌最脆嫩

蔬菜原料小常识

蔬菜的分类和品种/蔬菜的营养成分

蔬菜烹调应用蔬菜的四个等级

有机蔬菜、绿色蔬菜和无公害蔬菜的区别

蔬菜的颜色与营养/蔬菜生食和熟食

拌制蔬菜小窍门

切好的藕、土豆等要浸泡

切大葱、辣椒不刺眼/干菜要用热水浸泡

蔬菜适宜先洗后切/炸辣椒油小窍门

根茎蔬菜巧去皮/花生米忌旺火快炸

麻酱索什锦

炝拌鲜笋

豆干拌四季豆

拌芥末菜花

花生仁拌芹菜

芹菜拌土豆丝

芥菜毛豆仁

麻辣四季豆

生拌茄子

三色椒油萝卜丝

红油扁豆

蒜泥茄子

京糕莴笋丝

生拌萝卜皮

爽口老虎菜

凉拌山药火龙果

红油土豆丝

黄瓜拌梨丝

葱油拌苦瓜

花生米拌黄瓜

姜汁四季豆

酸辣瓜条”

麻酱拌茼蒿

辣拌萝卜干

老醋三脆

烧拌甜椒

腌拌蒜薹

椿芽蚕豆

芹菜拌竹笋

农家手撕菜

木瓜丝拌黄瓜

凉拌青木瓜

松仁拌油菜

菠菜桃仁拌羊肝

## <<7天做好爽口凉拌菜>>

麻油拌双花  
凉拌辣白菜  
萝卜丝拌海蜇丝  
姜汁空心菜  
肉丝拌白菜心  
炆拌三丝  
海米拌甘蓝  
黄豆拌雪里蕻  
拌菜豆  
什锦大拌菜  
芝麻酱拌芸豆  
双花拌萝卜  
海米拌雪菜  
陈醋螺头拌菠菜  
西芹拌百合  
蒜蓉拌茼蒿  
糖醋蜇皮白菜丝  
老家拌茼蒿  
绿豆芽拌椒丝  
香干拌野菜  
姜汁豇豆  
莲藕拌蕨菜  
五味拌菜  
蚝汁拌菠菜  
小葱拌蕨菜  
红油蕨菜  
炆油菜  
柠檬拌白菜  
芥末银丝菠菜

第2天 食用菌这样拌最营养

第3天 畜肉这样拌最好吃

第4天 禽肉这样拌最爽滑

第5天 水产这样拌最鲜香

第6天 豆制品这样拌最可口

第7天 蛋类这样拌最滑嫩

## <<7天做好爽口凉拌菜>>

### 编辑推荐

张奔腾主编的《7天做好爽口凉拌菜》按照7天为主线，以7类不同食材为线索，并且遵循家常菜简单、实用、经典的原则，选取一些食材易于购买、操作方法简单、被大家熟知的菜肴，详细地加以介绍，另外，我们还根据各种食材的特性，介绍了食材的常识、加工、窍门等，使您在正式制作菜肴前，可以通过文字和图片对此增加了解。

书中还根据各类菜肴的特点，对食材的加工、烹饪、窍门等基础知识加以细致讲解，使读者在正式制作菜肴前，就可以做到心中有数。

<<7天做好爽口凉拌菜>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>